

認知症の方の介護をされているあなたへ

家族介護から介護の社会化を目指した介護保険制度が施行され10年が経過しました。その間に“痴呆”から“認知症”へと呼称も改められ、また認知症を患っても地域で暮らし続けられるように“地域密着型サービス”が創設される等、認知症の人とご家族を取り巻く環境も大きく変わりました。

しかし、認知症の人とご家族が安心して自分らしく暮らし続けていくには、まだ十分とは言えない状況にあります。

今回、認知症介護研究・研修東京センターでは、介護されているご家族に少しでもお役に立てていただけるように「ひもとき・つぶやきノート」を作成しました。是非、手に取っていただき、ご活用いただければ幸いです。

「ひもとき・つぶやきノート」とは

あなた自身の思いをつぶやくことによって、ご自身の状況や気持ちを振り返るきっかけに使っていただくことを目的にしています。

ご自身の様子を文字という目に見える形で表すことによって、あなたがどのような時に楽しさや喜び等を感じるのか、逆にどのような時にストレスや不安等を感じるのか、客観的、第三者的に振り返ることが期待できます。

また、もしあなたが問題を抱えていたとしたなら、振り返ることを通じて、問題に対する解決の糸口を見つけられるかもしれません。

あるいは、月単位や半年単位などで改めて書かれた内容を振り返ることによって、介護者として、人としての成長を確認することができるかもしれません。

「ひもとき・つぶやきノート」にあなたの心の内をありのままにつぶやいてみてください。他人に見せることは前提とはしていませんが、もしあなたが、ご家族やかかりつけの医師、ケアマネジャーなどにも見てほしい、相談に乗ってほしいと思われたなら、このノートを見せて話をしてみてください。

このノートが、あなたの心を支えたり、励ましたりすることのきっかけや一助となれば、とてもうれしく思います。